



Stefanie Kunz  
Diplompsychologin

## Wer ich bin:

Diplompsychologin Stefanie Kunz,  
Gestalttherapeutin (DVG), Organisationsberaterin  
und Supervisorin (DGSv), 15-jährige Erfahrung in  
der Krisenintervention

## Was Sie tun können:

Wenn Sie etwas verändern möchten, machen Sie  
den ersten Schritt und lassen Sie uns in einem  
Coaching an Ihren Themen arbeiten.

Für ein unverbindliches Vorgespräch können  
Sie mich jederzeit kontaktieren.

## Kontakt:

Stefanie Kunz  
Gubener Straße 44  
10243 Berlin

Tel.: +49(0)30/97003971  
Fax: +49(0)30/97003972

E-Mail: [kunz@coaching-friedrichshain.de](mailto:kunz@coaching-friedrichshain.de)  
Internet: [www.coaching-friedrichshain.de](http://www.coaching-friedrichshain.de)

# Leichter leben

## Burnout mit Hilfe von Coaching bewältigen

Ich unterstütze Sie dabei, in stürmischen und  
belastenden Zeiten wieder zu Klarheit, Stabilität  
und Ruhe zu finden.



## Was Sie belastet:

- Sie sind so erschöpft, dass selbst ein Urlaub nicht mehr ausreicht, um neue Kraft zu sammeln.
- Sie schleppen sich jeden Tag nur noch mit großer Mühe zur Arbeit.
- Sie merken, dass jeder Kontakt mit Menschen, selbst in der Freizeit, nur noch eine zusätzliche Belastung ist.
- Sie merken, dass Arbeit in den letzten Jahren das alles beherrschende Thema in Ihrem Leben war.
- Sie stellen eine erhöhte Reizbarkeit bei sich fest.
- Sie haben verschiedene körperliche Symptome, wie eine erhöhte Infektanfälligkeit, Schlafstörungen, Muskelverspannungen oder Verdauungsstörungen.
- Ihre Gedanken sind zunehmend geprägt von Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Misstrauen und einem Gefühl der Sinnlosigkeit.

## Wie ich arbeite:

In einem Burnout-Coaching sind die Themen individuell sehr unterschiedlich. Das Vorgehen im Coaching sieht häufig folgendermaßen aus:

- Wir erarbeiten Sofortmaßnahmen zu Ihrer Entlastung.
- Wir analysieren den Arbeitsplatz: Was sind die krank machenden Bedingungen? Was ist veränderbar und was nicht?
- Wir untersuchen die persönlichen Belastungsfaktoren, wie z. B. die Schwierigkeit, „Nein“ zu sagen, Perfektionismus oder ein übergroßes Bedürfnis nach Anerkennung.
- Wir analysieren gemeinsam Ihren individuellen Bewältigungsstil.
- Wir überprüfen die persönlichen Werte: Was ist mir wirklich wichtig im Leben? Was habe ich vernachlässigt und was möchte ich wieder mehr integrieren?
- Wir erarbeiten Ihre Stärken und Ressourcen, um die Situation zu bewältigen.
- Wir entwickeln längerfristige Strategien für ein erfülltes, gesundes Leben in Balance.

Das Ergebnis: Sie sehen wieder klarer, können sich bewusst für Ihren weiteren Weg entscheiden und entwickeln eine neue Stabilität von innen heraus.

